

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	5
<b>ÚVOD</b>	7
Nejhorší otrok času, kterého znám	7
Nezávislost a svoboda	10
Právě jste vyhráli každodenní příjem ve výši 1440 eur!	11
<b>ZMĚŇTE OD ZÁKLADŮ SVŮJ POHLED NA ČAS</b>	15
<b>Co je čas?</b>	17
Různé kategorie času	17
Pracovní čas	18
Osobní čas	18
Čas, který máte pro sebe	19
Povinný čas	19
Ztracený čas neboli „ne-čas“	20
Váš čas	21
Váš souboj s časem	23
Neustále v pohybu	23
Zvyky nezpůsobují utrpení	24
Vědomí cíle	25
Produktivita využití času – zákony o čase	27

Parkinsonův zákon o roztažnosti času	27
Laboritův zákon o minimálním úsilí	29
<b>Co je váš čas?</b>	32
Objev relativity času	32
Vědomí pomíjivosti	33
Počáteční singularita	34
Rekapitulace	36
<b>Kolik stojí váš čas?</b>	38
Dárková karta	39
Snadný úkol	39
Vaše skutečné příjmy	39
Práh vaší spokojenosti	40
<b>Jak se rozhodovat a neztrácet přitom čas?</b>	43
Princip filtrů	43
Pracovní filtry	44
Osobní filtry	46
Rozlišujte priority a nutnosti	47
Důležité, naléhavé	49
Důležité, nenaléhavé	50
Nedůležité, naléhavé	51
Nedůležité, nenaléhavé	52
Vytvořte si pořadí priorit	54
Jak vybrat ze dvou možností, aniž bychom udělali chybu	55
Faktografická tabulka	56
Vnesení nového prvku	59
<b>Jak ctít svůj čas?</b>	65
Rozlišujte přísně mezi různými kategoriemi času	65
Dbejte na svůj rytmus	68
Přestávky v patřičnou chvíli	68
Jak se vyhnout syndromu lékaře	70
Nekonečný imaginární čas	72
Oslavujte svá vítězství	76

<b>Jak získat smysl pro čas?</b>	81
Mantry	81
Co je víc než nula?	87
„1 je víc než 0“	87
Práce pokaždé nevynáší, ale spousta práce vždy vynese aspoň minimum	89
Velké projekty	90
Budte větrem	92
Bublina	93
Komfortní zóna	95
Nemějte času nazbyt	97
<b>Na skok do vaší budoucnosti</b>	99

## **USPOŘÁDEJTE SI SVŮJ ČAS PODLE SVÝCH (SKUTEČNÝCH) TUŽEB** 103

### **Účinné základní nástroje pro uspořádání času** 105

    Diář 105

    Seznamy a jejich podklady 110

        Typy seznamů 110

            Obecné seznamy 110

            Určité seznamy 111

            Tematické seznamy 111

            Časové seznamy 112

            Denní seznamy 112

        Podklady pro seznamy 112

            To-do list 112

            Bulletův deník 114

### **Účinné akcelerátory vaší výkonnosti** 117

    Jak se zbavit výmluv 117

    Deadline 120

    Soustředění 124

        Pozorný poslech 125

        Plné soustředění při psaní 126



Jak vydávat energii v pravý čas	129
Nevydávejte energii příliš brzy	129
Rozhodli jste se být lokomotivou?	130
<b>Účinné techniky k získání času</b>	
<b>v každodenním životě</b>	133
Asimovovy zákony	133
Mocné slůvko „ne“	138
Porady jako zloději času	141
Cíle	142
Časový delegát	143
Trvání porady	144
Počet účastníků	145
Místo konání, uspořádání	146
Pozdní příchody a předčasné odchody	147
Zápis	148
Fyzicky, či virtuálně?	149
<b>Účinné prostředky proti přetížení</b>	150
Jak se vypořádat s přehlcením	150
Jak si poradit s mnohočetnými úkoly	154
Jak si poradit s <i>boreoutem</i>	156
Jak si poradit s nemístnou meritokracií	158
Jak dodávat energii svému okolí	161
Jak zjistit, co delegovat	164
<b>ZÍSKÁVEJTE ČAS KAŽDÝ DEN</b>	167
<b>Budte svým nejlepším spojencem: tipy a triky</b>	169
Jak být operativní v jedné minutě	169
Proč se každý pohyb počítá	170
Proč mají všichni chodit za vámi	173
Neztrácejte už dál čas při odchodu	174
Spěte málo, spěte dobře	176
Je spaní ve dvou dobrý nápad?	177
Může se budík stát vašim kamarádem?	177

Jak spát celý den	179
Polyfázový spánek	180
Bifázový spánek	181
Nejdůležitější hodina vašeho dne	182
<b>Peklo jsou ti druzí: tipy a triky, jak si poradit s vnějším okolím</b>	184
Jak na to, aby vás už nikdo nerušil	184
Telefony (pevná linka i mobilní)	186
Počítače	188
Lidé	189
Rozejděte se s parazitujícími známostmi	189
Vzdálené známosti	191
Přetrvávající známosti	191
Vysávající známosti	193
Telefonujte užitečným způsobem	194
Prosadte si svůj zeměpis	195
<b>Uklízejte méně, ale lépe</b>	197
Pořádek dělejte s rozmyslem	197
Vynakládejte co nejmenší úsilí	197
Třídte	198
Nebudte konvenční	198
Na dosah!	199
Přestaňte provádět domácí úklid – tedy skoro	200
Vytvořte z úklidu osobní čas	200
Vytvořte z úklidu nový čas a podle své volby ho zařadte do určité kategorie	200
Vytvořte z úklidu čas pro sebe	201
Tipy a triky na doma	202
Dvakrát po dvou...	202
Skládejte prádlo jako v Číně	202
Uložte volný čas do mrazáku	204
Máte-li myčku nádobí...	208
Pokud myčku nemáte...	208

Zmrazování	209
Sousedé	210
Jak spravovat úřední poštu	211
Tipy a triky do práce	212
Maily	213
Metoda sólo	214
Metoda duo	215
Umístění do složek	216
Skladování dat	218
SMS	219
Sociální síť	219
Telefonáty a záznamník	221
<b>Přestaňte cestovat bez přípravy</b>	222
Přeprava	222
Vlak	222
Letadlo	224
Na místě	225
<b>Váš čas je nekonečný – poslední tajemství</b>	228
Proč stačí 10 %	228
Učte se celý život	229
Teorie hydry	231
Tajemství úspěchu	233
Štěstí	233
Talent	233
Práce	233
Jak si vytvořit 32. den v měsíci	234
<b>EPILOG</b>	237